**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для обучающихся отделения «Тхэквондо»

группы «УТ-1» в период **с 04.04.2020 по 30.04.2020 года**

Тренер-преподаватель – Ким Александра Александровна

*Дни занятий-вторник, четверг, суббота, воскресенье*

|  |  |
| --- | --- |
| **Дни недели** | **Содержание занятий** |
| **Вторник** | 10 мин разминка  10 мин степ(3 мин только степ , 3 мин степ с имитацией ударов коленями , 3 мин степ с ударами )  5-10 мин растяжка Шпагат (правый , левый , поперечный)                 2 мин отдых  Вся работа на ракетках или лапах:  1. 2мин свободная работа в корпус (без толчков)  2. 2 мин свободная работа в голову  3. 3 мин в голову и корпус (если одна ракетка то ее держите на корпусе а в голову пусть бьет по воздуху )            2 мин отдых  4. 3 мин только толчки и удар рукой( ракетка на уровне корпуса )  5. 3 мин тоже самое☝но добавляете любые удары в голову  6.свободная работа на корпус и голову (ракетку на корпусе  меняете под толчек или доле )  Главное работать разнообразно  2 подхода  30 отжиманий  30 приседаний  30 пресс  30 спина  30 выпрыгивании с колен  Заминка |
| **Четверг** | 10 минут разминка  5 минут степ  Все правой и левой по 3 мин👇между раундами 30 секунд проверяете защиту (после 3,6,9 раундов 1 мин перерыв)  1. М  2.М +перевод  3.М+перевод+ Дз  4.М+перевод+Кл+ Нэ           2 НОМЕРОМ  5.Любые толчки  6.Сдвоенный голова  7.М сдвоенный +въезд передней  8.Сайт в сторону Дз голова  9. Х или Т  Закачка :  30 приседаний  30 спина  30 отжиманий  30 пресс  30 выпрыгивания с колен  Хуре чаги-Х  Твит чаги-Т  Миро чаги(Еп чаги)-М  Доле задней-Дз  Клинч-Кл  Нэре-нэ |
| **Суббота** | 10 минут разминках  10 минут бег(скакалка)  5-10 минут растяжкам      2 минуты перерыв  1. 2 минуты работа только голова  2.2 минуты работы только корпус  3.2 минуты работы только левой передней ногой  4. 2 минуты работы только правой передней ногой                Минута отдых  5.3 минуты работы в клинче  6. 1 минута работы правой ногой фихтовка  7. 1 минута работы левая нога фихтовка                 Минута отдых  8. 3 минуты работа левой и правой фихтовка с ноги на ногу только перескакивать  9. 3 минуты Свободная работа корпус и голова  2 подхода  30 отжиманий  30 приседаний  30 пресс  30 спина  30 выпрыгивании с колен.  Растяжка 5-10 минут             Заминка |
| **Воскресенье** | СФП:  Разминка суставная, махи-10 мин;  Л/бег-10 мин.  пр, лев, с выносом колена, с подхлестом-5 мин.  челночный бег.  Подводка:  1. Отработка старта-10 по 8 м. Стартуем на 3 счета (НА СТАРТ, толчковая нога впереди; ВНИМАНИЕ, 70% веса переносим на толчковую, противоположная рука согнута в локте, выносим вперед, корпус под углом 46\*; МАРШ- старт).  2. Отработка поворотов медленно-10 по 5 м.  ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО:  Разворачиваемся через одно плечо.  3. Отработка на дистанции 8 м 4 поворота-5 раз. Включаемся на 80-90%.  4. Отработка на дистанции 5, 10, 15 м-5 раз. Каждый раз увеличивается дистанция на 5 м.  5. Отработка челнока на дистанции 8 м 4 поворота с предметами-5 раз. Поставить стаканы, камни, любой небольшой предмет, на дистанции 8 м, и делаем ускорение, разворот, берем предмет, ускорение, и оставляем предмет на другом конце дистанции.  6. Отработка финиша.  На скакалке прыгаем с выносом колена, не высоко, имитируя бег на месте, 20-25 сек, затем бросаем скакалку, и ускорение на 10-12 м. |